CAIO FÁBIO MARTINS
DESENVOLVIMENTO HUMANO

E-BOOK GRATUITO · NEXSPREPARA

Estudar com método

Como se preparar para concursos, residências e provas sem se perder no caminho

Caio Fábio Martins
Psicólogo · Mestre e doutorando em Psicologia

E-BOOK · 2026

UM CONTEÚDO ALLNEXS

ALLNEXS CONHECIMENTOS · NEXSPREPARA

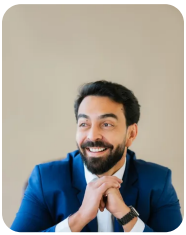
Estudar com método

Como se preparar para concursos, residências e provas sem se perder no caminho

Este e-book é material de orientação e reflexão. Não substitui atendimento psicológico, supervisão ou consultoria individualizada.

© 2026 Caio Martins Desenvolvimento Humano. Distribuição gratuita; proibida a venda.
@caiofabiomartins · caiofabiomartins.com · allnexs.com/e-books

---



SOBRE O AUTOR

Caio Fábio Martins

Psicólogo · Mestre e doutorando em Psicologia

Ciência, Sentido e Prosperidade Humana

- Psicólogo (CRP 09/10676) e psicoterapeuta desde 2016, com base na Gestalt-terapia em diálogo com o humanismo, o existencialismo e a Logoterapia de Viktor Frankl.
- Mestre em Psicologia (UFG) e doutorando em Psicologia (PUC Goiás), onde pesquisa o sentido do trabalho de líderes na cadeia produtiva de grãos em Goiás.
- Professor universitário, supervisor clínico e consultor em desenvolvimento humano, gestão de pessoas e lideranças. Autor de *O Surgimento da Gestalt-Terapia* (2026) e NEXsPERT da ALLNEXS.

CAIO FÁBIO MARTINS
DESENVOLVIMENTO HUMANO

PARA COMEÇAR

Por que este e-book

Quem se prepara para uma prova grande conhece uma cena: a mesa cheia de apostilas marcadas com marca-texto, o cronograma bonito que durou duas semanas, a sensação de ter lido tudo e, na hora de responder uma questão, não lembrar quase nada. Junto com isso vem a culpa. "Eu não estudo o suficiente." Na maior parte das vezes, o problema não é a quantidade de horas. É o jeito de usar essas horas.

Sou psicólogo, professor na graduação e doutorando em Psicologia. Convivo todos os dias com estudantes que se preparam para residências, como as do ENARE, para concursos e para o vestibular, e com colegas que voltaram a estudar depois de anos de trabalho. E eu mesmo, no doutorado, continuo estudando com prazo. Escrevi este e-book porque a ciência da aprendizagem já sabe bastante sobre o que funciona, e quase nada disso chega a quem está estudando.

Quero ser honesto desde o começo: nenhum método garante aprovação, e desconfie de quem garante. Concorrência, vagas, banca e a vida de cada um pesam no resultado. O que um bom método faz é outra coisa: ele transforma o seu esforço em aprendizagem que dura, e ajuda você a chegar no dia da prova mais inteiro. É isso que eu posso oferecer aqui.

ANTES DE COMEÇAR

Este e-book não fala de nenhum edital em particular. Datas, conteúdos e regras de concursos, residências e vestibulares mudam a cada ano. Confira sempre o edital oficial da sua prova e use o que está aqui para organizar o estudo, seja qual for a banca.

Como usar. Leia uma parte por vez. Cada uma termina com algo que dá para testar já na próxima semana de estudo. No fim, há um exercício para montar o seu plano semanal: separe vinte e cinco minutos, o edital ou a lista de conteúdos da sua prova e uma caneta. E, de preferência, faça o exercício olhando para a sua semana real, não para a semana ideal. Se a sua prova está muito perto, vá direto às Partes 04 e 06; se ainda falta tempo, comece pelo plano.

ROTEIRO

O caminho deste e-book

01 **Um plano que cabe na vida**
Partir do edital e da semana real, e não do cronograma dos sonhos.

02 **Lembrar para aprender**
Por que tentar lembrar ensina mais do que reler e grifar.

03 **Espaçar e misturar**
Revisão espaçada e prática intercalada: estudar em doses e alternar assuntos.

04 **Questões e simulados**
Usar questões para aprender, e não só para medir, e tirar proveito do erro.

05 **Sono, pausas e corpo**
A parte do estudo que acontece quando você não está estudando.

06 **Quando a ansiedade aperta**
O que a pesquisa diz sobre a ansiedade de prova e quando pedir ajuda.

01

PARTE 1 · PLANEJAMENTO REALISTA

Um plano que cabe na vida

Quase todo mundo que começa a estudar para uma prova grande começa pelo cronograma. E quase todo cronograma nasce de uma conta otimista: oito horas por dia, seis dias por semana, nenhum imprevisto. Duas semanas depois, a vida acontece. Um plantão, uma gripe, uma conta para pagar, um dia em que a cabeça simplesmente não vai. O plano desmorona, e com ele vai a confiança.

Antes de qualquer técnica, eu proponho uma pergunta: quanto tempo você tem, de verdade, numa semana comum? Não na semana em que tudo dá certo. Na semana em que você trabalha, cuida de alguém, se desloca, dorme e come. O plano que funciona é o que cabe nessa semana.

Três mapas antes do cronograma

01 **O mapa da prova**

Leia o edital ou a lista oficial de conteúdos e veja o peso de cada área. Provas anteriores mostram o que a banca costuma cobrar e de que jeito. Isso diz onde investir mais tempo.

02 **O mapa de você**

Onde você já está firme, onde está mais ou menos e onde está começando do zero? Uma lista honesta evita gastar semanas no que você já sabe porque é mais confortável.

03 **O mapa da semana**

Marque os horários que já têm dono (trabalho, aulas, deslocamento, família, sono). O que sobra é o seu tempo real de estudo. Reserve parte dele como folga para imprevistos.

Blocos, e não horas soltas

Em vez de prometer "estudar quatro horas à noite", combine blocos com começo, meio e fim: um assunto, uma tarefa e um jeito de conferir se aprendeu. Por exemplo: "Terça, das 19h às 20h30, farmacologia de antibióticos: vinte questões comentadas e revisão dos erros". O bloco diz o que fazer, e não só quanto tempo ficar sentado.

Peter Gollwitzer (1999), psicólogo alemão, estudou um recurso simples que ajuda a transformar intenção em ação: as *intenções de implementação*, planos no formato "se acontecer tal situação, então eu faço tal coisa". Aplicado ao estudo, fica assim: "Se eu chegar do trabalho e for terça, então abro o caderno de questões antes de abrir o celular." Parece pouco, mas tira da hora a decisão de começar, que é justamente onde muita gente trava.

Plano que quebra

Conta com a semana ideal, distribui horas sem tarefa definida, não tem folga e trata qualquer atraso como fracasso.

Plano que se sustenta

Parte da semana real, define blocos com tarefa e conferência, reserva folga e é revisto toda semana com base no que aconteceu.

A revisão semanal do plano

Um plano não é um contrato; é uma hipótese. No fim de cada semana, olhe para ele com curiosidade, e não com cobrança. O que funcionou? O que ficou para trás e por quê? Faltou tempo, faltou energia ou o bloco estava grande demais? Ajuste a semana seguinte a partir dessas respostas. Quem revê o plano toda semana costuma desistir menos dele.

E quando a semana desanda de vez? Acontece com todo mundo. Em vez de tentar "compensar" tudo no fim de semana, escolha o mínimo que mantém o fio: uma sessão curta de questões, uma revisão rápida. Manter o contato com o estudo, mesmo pequeno, costuma ser mais fácil do que recomeçar do zero depois de dias parado.

FERRAMENTA

Se você ainda não sabe quanto tempo tem de verdade, use a ferramenta gratuita NEXs SELF Tempo, da ALLNEXS. Ela ajuda a enxergar a sua semana real e onde estão as suas escolhas. Depois, a NEXs SELF Estudos ajuda a olhar para o jeito como você estuda. Os links estão no fim deste e-book.

02

PARTE 2 · PRÁTICA DE RECUPERAÇÃO

Lembrar para aprender

Pense no seu jeito de estudar. Se você é como a maioria das pessoas, o centro dele é reler: o resumo, a apostila, as anotações grifadas. Reler dá uma sensação boa. O texto parece familiar, as frases fazem sentido, a impressão é de que está tudo entrando. O problema é que familiaridade não é o mesmo que saber lembrar sem o texto na frente.

Em 2013, John Dunlosky e colegas publicaram uma revisão extensa de dez técnicas de estudo muito usadas. Classificaram cada uma pela utilidade, de acordo com as evidências disponíveis. Duas ficaram no topo, com utilidade alta: a *prática de testes* (tentar lembrar, responder, se autotestar) e a *prática distribuída* (espalhar o estudo no tempo). Reler e grifar ficaram entre as de utilidade baixa: são muito usadas, mas não melhoram o desempenho de forma consistente.

Utilidade (Dunlosky et al., 2013)	Técnicas
Alta	Prática de testes; prática distribuída
Moderada	Interrogação elaborativa (perguntar "por quê?"); autoexplicação; prática intercalada

Utilidade (Dunlosky et al., 2013)	Técnicas
Baixa	Resumir; grifar ou sublinhar; palavra-chave mnemônica; imagens mentais para textos; reler

O experimento que mudou a conversa

Henry Roediger e Jeffrey Karpicke (2006) pediram a estudantes que lessem textos curtos. Depois, parte deles releu o material e parte fez testes de memória, escrevendo o que lembrava, sem receber correção. Num teste cinco minutos depois, quem releu se saiu melhor. Mas, nos testes feitos dois dias e uma semana depois, quem tinha praticado lembrar reteve muito mais. E um detalhe me chama sempre a atenção: quem releu se sentia mais confiante de que ia lembrar.

> *Testar é um meio poderoso de melhorar a aprendizagem, e não apenas de avaliá-la.*
>
> Roediger e Karpicke (2006, tradução minha)

Em outro estudo, Karpicke e Janell Blunt (2011) compararam a prática de recuperação com a construção de mapas conceituais, um jeito elaborado e trabalhoso de estudar. No teste final, a prática de lembrar levou a resultados melhores. Não quer dizer que mapas não servem para nada; quer dizer que tentar recuperar a informação, sem olhar, é um exercício que poucas técnicas superam.

Como trazer a recuperação para o seu estudo

- **Feche e escreva.** Depois de ler um tópico, feche o material e escreva, numa folha em branco, tudo o que lembra. Só então abra e confira o que faltou.
- **Transforme o título em pergunta.** "Mecanismos de resistência bacteriana" vira "Quais são os mecanismos de resistência bacteriana e como cada um funciona?". Responda antes de reler.
- **Explique em voz alta.** Fingir que está dando aula para alguém mostra rapidamente onde o entendimento tem buracos.
- **Use cartões com moderação.** Flashcards funcionam bem para fatos e definições. Para raciocínio, prefira questões e casos.

VALE SABER

Recuperar dá mais trabalho e, muitas vezes, dá a sensação de que você está indo mal, porque você vê na hora o que não sabe. Essa dificuldade não é sinal de fracasso; é parte do aprendizado. Brown, Roediger e McDaniel (2014) falam de *dificuldades desejáveis*: o esforço de lembrar é justamente o que fortalece a memória.

Uma pergunta para levar desta parte: quanto do seu tempo de estudo, hoje, é gasto olhando para o material, e quanto é gasto tentando lembrar sem ele? Se a resposta for quase tudo olhando, você já sabe por onde começar a mudar.

03

PARTE 3 · REVISÃO ESPAÇADA E INTERCALADA

Espaçar e misturar

Existe um jeito de estudar que quase todo mundo já experimentou: a maratona da véspera. Funciona razoavelmente para a prova de amanhã e quase nada para a prova de daqui a seis meses. Para provas grandes, que cobram anos de conteúdo de uma vez, o que importa é que o conhecimento continue disponível muito tempo depois de estudado.

Revisão espaçada: estudar em doses

Nicholas Cepeda e colegas (2006) reuniram 839 avaliações, de 317 experimentos publicados em 184 artigos, sobre o efeito de distribuir o estudo no tempo. A conclusão confirma décadas de pesquisa: estudar o mesmo conteúdo em sessões separadas por intervalos leva a lembrar mais do que concentrar tudo de uma vez. E há um detalhe importante: o intervalo que funciona melhor cresce conforme cresce o tempo até a prova. Quem vai fazer a prova daqui a muitos meses pode, e deve, espaçar mais as revisões.

Não existe um calendário mágico de revisões que sirva para todo mundo. O que a pesquisa sustenta é o princípio: voltar ao assunto quando ele começou a esfriar, mas ainda não sumiu. Na prática, muitos estudantes usam algo assim:

Quando	O que fazer
No dia	Estudar o tópico e terminar com uma tentativa de lembrar sem olhar
Poucos dias depois	Primeira revisão: questões ou folha em branco, e só depois o material
Algumas semanas depois	Segunda revisão, mais curta, focada no que você errou
Ao longo dos meses	Revisões cada vez mais espaçadas, misturadas com outros temas

Encare a tabela como um ponto de partida, e não como regra. Ajuste os intervalos ao tempo que falta para a sua prova e à dificuldade do conteúdo. O importante é que a revisão esteja *no plano*, e não dependa de sobrar tempo.

Prática intercalada: misturar os assuntos

O costume é estudar em blocos: um capítulo inteiro de cardiologia, depois um inteiro de nefrologia. Doug Rohrer e Kelli Taylor (2007) testaram outra forma com problemas de matemática: em vez de resolver vários problemas do mesmo tipo em sequência, os estudantes resolviam problemas de tipos diferentes, embaralhados. Durante o treino, o desempenho parecia pior. No teste final, quem tinha misturado se saiu melhor.

Nate Kornell e Robert Bjork (2008) viram algo parecido ao ensinar estilos de pintores: quem via quadros de artistas diferentes intercalados aprendia a reconhecer os estilos melhor do que quem via todos os quadros de um artista em sequência. E, ainda assim, a maioria dos participantes achava que o estudo em blocos tinha funcionado melhor. Misturar parece mais difícil, e por isso parece menos eficaz. Mas a prova raramente avisa de que assunto é a próxima questão; aprender a reconhecer o tipo de problema faz parte do que você precisa treinar.

Estudo em blocos

Útil no primeiro contato com um tema novo, para entender a lógica do assunto. Dá sensação de fluência.

Estudo intercalado

Útil depois do primeiro contato, para treinar a escolha da estratégia certa. Parece mais difícil, e rende mais.

COM CUIDADO

Dunlosky e colegas (2013) classificaram a prática intercalada como de utilidade moderada: as evidências são promissoras, mas ainda mais limitadas do que as da prática de testes e da revisão espaçada. Use a intercalação como tempero, e não como base única do plano.

04

PARTE 4 · TREINAR COMO NA PROVA

Questões e simulados

Resolver questões é, ao mesmo tempo, prática de recuperação, revisão espaçada e treino para o formato da prova. Por isso as questões costumam ser a parte mais rentável do estudo para concursos, residências e vestibulares. Mas há um jeito de fazer questões que ensina pouco: responder muitas, olhar o percentual de acertos e passar para o próximo bloco.

Questão é para aprender, não só para medir

O valor de uma questão está menos no acerto e mais no que você faz depois. Quando acerta, vale perguntar: acertei porque sabia ou porque eliminei alternativas no chute? Quando erra, vale descobrir por quê. Esse olhar transforma o erro em informação, em vez de transformá-lo em culpa.

Tipo de erro	O que fazer
Não sabia o conteúdo	Voltar ao tópico e incluí-lo na revisão espaçada
Sabia, mas não lembrei na hora	Mais prática de recuperação desse tema, com intervalos
Li a questão errado	Treinar a leitura do enunciado: sublinhar o que é pedido antes de olhar as alternativas
Confundi dois conceitos parecidos	Estudar os dois lado a lado e misturar questões dos dois
Faltou tempo	Treinar ritmo em simulados e estratégia de pular e voltar

O caderno de erros

Um recurso simples e muito usado por quem se prepara para provas grandes é o caderno de erros: um registro curto de cada questão errada, com o tema, o tipo de erro e a ideia que faltou, escrita com as suas palavras. Ele vira o material de revisão mais valioso que você tem, porque mostra exatamente onde está o seu ponto fraco, e não o ponto fraco de um estudante genérico.

Releia o caderno de erros nas suas revisões, mas não como quem relê um resumo: tape a explicação e tente lembrar sozinho por que errou e qual seria o raciocínio certo. Assim ele vira prática de recuperação, e não só mais um material para ler.

Prática com propósito

Anders Ericsson e colegas (1993) chamaram de *prática deliberada* o treino que tem objetivo específico, acontece um pouco além do que a pessoa já domina e vem acompanhado de retorno sobre o desempenho. Estudos posteriores mostraram que a quantidade de prática não explica sozinha as diferenças de desempenho, e que outros fatores pesam. Mas o princípio continua útil para quem estuda: dez questões escolhidas no seu ponto fraco, corrigidas com atenção, ensinam mais do que cinquenta questões fáceis feitas no automático.

Simulados: ensaio geral

- **Faça nas condições da prova.** Mesmo tempo, mesmo horário quando possível, sem celular, sem consulta.
- **Não faça só para ver a nota.** Separe tempo para corrigir, classificar os erros e atualizar o caderno.
- **Observe o seu corpo.** Em que momento cansou? Quando a atenção caiu? Isso orienta pausas, alimentação e ritmo no dia real.
- **Dose a frequência.** Simulado demais pode tomar o tempo de aprender o que falta; de menos deixa a prova real como primeira experiência de cansaço.

ATENÇÃO

A nota de um simulado é uma fotografia, não uma sentença. Ela varia com a dificuldade da prova, com o seu dia e com o acaso. Olhe a tendência ao longo das semanas e, principalmente, o que os erros ensinam.

05

PARTE 5 · O QUE ACONTECE FORA DA MESA

Sono, pausas e corpo

Existe uma ideia muito presente entre quem estuda para provas grandes: a de que dormir é perder tempo. Cortar o sono parece um sacrifício heroico, quase uma prova de compromisso. A pesquisa sobre sono e memória aponta na direção oposta.

Matthew Walker e Robert Stickgold (2004) revisaram estudos que mostram o sono participando da consolidação da memória, o processo pelo qual o que foi aprendido se estabiliza e se integra ao que já sabemos. Susanne Diekelmann e Jan Born (2010), numa revisão publicada na *Nature Reviews Neuroscience*, des-

crevem como, durante o sono, memórias recém-adquiridas são reativadas e reorganizadas. Em linguagem simples: parte do estudo de hoje é concluída enquanto você dorme esta noite.

> *Dormir não é o intervalo do estudo. É uma das etapas dele.*
>
> Caio Fábio Martins

O que isso muda na prática

- **Proteja o sono como protege o horário de estudo.** Coloque-o no plano semanal. Ele não é o que sobra.
- **Desconfie da madrugada como rotina.** Uma noite curta de vez em quando acontece. Como hábito, ela cobra na atenção e na memória do dia seguinte.
- **Na véspera da prova, durma.** A revisão final de madrugada costuma valer menos do que uma noite bem dormida.
- **Se o sono não vem, procure ajuda.** Insônia persistente merece avaliação de um profissional de saúde, e não só mais café.

Pausas que descansam de verdade

A atenção não se mantém igual por horas seguidas. Blocos de estudo intercalados com pausas curtas ajudam a manter a qualidade do trabalho. O detalhe é o que você faz na pausa. Rolar a tela do celular costuma ocupar a mesma atenção que você queria descansar. Levantar, beber água, olhar para longe, alongar, caminhar alguns minutos: são pausas que devolvem algo.

O corpo que estuda

Quem se prepara por meses tende a esquecer que estuda com um corpo. Alimentação, movimento e convivência entram no plano tanto quanto as matérias. Não precisa de perfeição: uma caminhada alguns dias por semana, refeições em horário razoável e algum encontro que não seja sobre a prova já fazem diferença na energia e no humor.

PARA REFLETIR

Fazer uma pausa sem culpa é uma habilidade que se aprende. Muitas pessoas que atendo dizem que, no dia de folga, não estudam nem descansam: ficam no meio, pensando no que deveriam estar fazendo. Se isso é familiar, experimente marcar a folga no plano, com o mesmo cuidado com que marca as aulas. Descanso planejado é parte da preparação.

06

PARTE 6 · ANSIEDADE DE PROVA

Quando a ansiedade aperta

Sentir ansiedade antes de uma prova importante é humano. Algum nível de ativação ajuda: deixa a pessoa alerta, focada, disposta. O problema começa quando a preocupação ocupa o espaço da atenção, e a mente, em vez de resolver a questão, fica presa em pensamentos como "não vou conseguir", "todo mundo sabe mais do que eu", "se eu não passar, o que vão pensar de mim?".

Moshe Zeidner, em *Test anxiety: the state of the art* (1998), organizou décadas de pesquisa sobre a ansiedade de prova e mostrou que ela tem vários componentes: as preocupações, as reações do corpo, os comportamentos de fuga. Jerrell Cassady e Ronald Johnson (2002) se concentraram no lado cognitivo, as preocupações e pensamentos que aparecem durante a avaliação. Num estudo com 168 universitários, encontraram que níveis mais altos dessa ansiedade cognitiva estavam ligados a notas mais baixas nas provas do curso.

Pôr a preocupação no papel

Gerardo Ramirez e Sian Beilock (2011) testaram uma intervenção curta: pedir que os estudantes escrevessem, por alguns minutos, logo antes de uma prova importante, sobre o que os preocupava naquela prova. Em experimentos de laboratório

e em sala de aula, essa escrita melhorou o desempenho, e o benefício foi maior entre os estudantes que costumavam ficar ansiosos com provas.

Não é mágica, e não substitui o estudo. Mas mostra algo que reconheço muito na clínica: a preocupação que fica rodando por dentro ocupa espaço. Quando ela ganha palavras, às vezes perde um pouco do peso.

A comparação que pesa

Outra fonte comum de ansiedade é a comparação. Nas redes e nos grupos de estudo, sempre há alguém que diz estudar mais horas, ter feito mais questões, ter terminado o conteúdo antes. Essas comparações quase nunca levam em conta a vida de cada um: quem trabalha, quem cuida de filhos, quem está voltando a estudar depois de anos. Compare o seu plano com a sua semana passada, e não com a vitrine de outra pessoa.

Perguntas para escutar a própria ansiedade

Em vez de lutar contra a ansiedade, proponho olhar para ela com curiosidade. Algumas perguntas que costumam ajudar:

- O que exatamente me assusta nesta prova? O conteúdo, o tempo, o olhar dos outros, o que vem depois?
- Que significado essa aprovação tem na minha história? De quem é a expectativa que eu carrego?
- O que eu faria nesta semana se confiasse um pouco mais no meu preparo?
- Quando a ansiedade aparece, em que lugar do corpo eu a sinto primeiro?

O que ajuda na semana e no dia da prova

01 **Treine o dia da prova**

Simulados nas condições reais tornam o ambiente mais familiar e tiram parte do susto.

02 **Escreva as preocupações**

Antes de estudar ou antes da prova, alguns minutos de escrita livre sobre o que preocupa, sem corrigir nada.

03 Respire mais devagar

Expirar mais devagar do que inspira, por alguns ciclos, ajuda muita gente a baixar a ativação. Treine antes, não só no dia.

04 Tenha um plano para o branco

Se travar numa questão, marque, siga para a próxima e volte depois. Saber o que fazer reduz o pânico.

LIMITE DESTE E-BOOK

Se a ansiedade está intensa a ponto de atrapalhar o sono, o apetite, o estudo ou a vida fora dele, se aparecem crises de pânico ou pensamentos de que não vale a pena continuar, não espere a prova passar. Procure um psicólogo, o serviço de apoio da sua instituição ou a unidade de saúde mais próxima. Em situação de crise, procure um serviço de emergência. Este e-book não faz diagnóstico nem substitui acompanhamento profissional.

Uma prova importante pode parecer o centro da vida. Ela é importante, sim. Mas você é maior do que o resultado dela. Lembrar disso não diminui o compromisso; costuma devolver um pouco do fôlego para seguir estudando.

EXERCÍCIO · 25 MINUTOS

O seu plano semanal de estudos

Tenha à mão o edital ou a lista de conteúdos da sua prova. Responda pensando na sua próxima semana real, com os compromissos que ela já tem. No fim, você terá o esboço de um plano para testar por sete dias.

1 **Quantas horas de estudo cabem, de verdade, na sua próxima semana? Em que dias e horários?**

Faça o mapa da semana da Parte 01 e reserve uma parte como folga.

2 **Quais são os três temas que mais pesam na prova e em que você está menos firme?**

Cruze o mapa da prova com o mapa de você.

3 **Escreva três blocos de estudo com dia, horário, tema, tarefa e conferência.**

Ex.: quarta, 7h às 8h, tema X, 15 questões e revisão dos erros.

4 **Que revisões dos temas já estudados vão entrar nesta semana?**

Use a tabela de revisão espaçada da Parte 03.

5 **Escreva uma intenção "se... então" para o momento em que você costuma travar.**

Ex.: se chegar cansado, então começo por dez questões fáceis.

6 **Que horário de sono e que pausa você vai proteger nesta semana?**

Descanso também entra no plano (Parte 05).

SÍNTESE

O que levar daqui

01 **Plano que cabe na vida**
Parta da semana real, defina blocos com tarefa e reveja o plano toda semana, sem culpa.

02 **Lembre em vez de reler**
Tentar recuperar a informação sem olhar ensina mais do que reler e grifar, mesmo parecendo mais difícil.

03 **Espace e misture**
Revisões distribuídas no tempo e assuntos intercalados deixam o conhecimento disponível por mais tempo.

04 **Aprenda com as questões**
O valor da questão está no que você faz com o erro. Simulados são ensaio, não sentença.

05 **Sono e cuidado fazem parte**
Dormir consolida o que você estudou. A ansiedade merece escuta e, quando aperta demais, ajuda profissional.

Estudar com método não é estudar como uma máquina. É usar melhor o tempo que você tem, respeitando o corpo e a história de quem estuda. Nenhum método garante o resultado de uma prova. Mas um bom método garante que o seu esforço vire aprendizagem, e isso você leva para depois da prova, seja qual for o resultado.

PARA APROFUNDAR

Referências

BROWN, Peter C.; ROEDIGER, Henry L., III; MCDANIEL, Mark A. Make it stick: the science of successful learning. Cambridge, MA: The Belknap Press of Harvard University Press, 2014.

CASSADY, Jerrell C.; JOHNSON, Ronald E. Cognitive test anxiety and academic performance. Contemporary Educational Psychology, v. 27, n. 2, p. 270-295, 2002.

CEPEDA, Nicholas J.; PASHLER, Harold; VUL, Edward; WIXTED, John T.; ROHRER, Doug. Distributed practice in verbal recall tasks: a review and quantitative synthesis. Psychological Bulletin, v. 132, n. 3, p. 354-380, 2006.

DIEKELMANN, Susanne; BORN, Jan. The memory function of sleep. Nature Reviews Neuroscience, v. 11, n. 2, p. 114-126, 2010.

DUNLOSKY, John; RAWSON, Katherine A.; MARSH, Elizabeth J.; NATHAN, Mitchell J.; WILLINGHAM, Daniel T. Improving students' learning with effective learning techniques: promising directions from cognitive and educational psychology. Psychological Science in the Public Interest, v. 14, n. 1, p. 4-58, 2013.

ERICSSON, K. Anders; KRAMPE, Ralf T.; TESCH-RÖMER, Clemens. The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. Psychological Review, v. 100, n. 3, p. 363-406, 1993.

GOLLWITZER, Peter M. Implementation intentions: strong effects of simple plans. American Psychologist, v. 54, n. 7, p. 493-503, 1999.

KARPICKE, Jeffrey D.; BLUNT, Janell R. Retrieval practice produces more learning than elaborative studying with concept mapping. Science, v. 331, n. 6018, p. 772-775, 2011.

KORNELL, Nate; BJORK, Robert A. Learning concepts and categories: is spacing the "enemy of induction"? Psychological Science, v. 19, n. 6, p. 585-592, 2008.

MACNAMARA, Brooke N.; MAITRA, Megha. The role of deliberate practice in expert performance: revisiting Ericsson, Krampe & Tesch-Römer (1993). Royal Society Open Science, v. 6, n. 8, 190327, 2019.

RAMIREZ, Gerardo; BEILOCK, Sian L. Writing about testing worries boosts exam performance in the classroom. Science, v. 331, n. 6014, p. 211-213, 2011.

ROEDIGER, Henry L., III; KARPICKE, Jeffrey D. Test-enhanced learning: taking memory tests improves long-term retention. Psychological Science, v. 17, n. 3, p. 249-255, 2006.

ROHRER, Doug; TAYLOR, Kelli. The shuffling of mathematics problems improves learning. Instructional Science, v. 35, n. 6, p. 481-498, 2007.

WALKER, Matthew P.; STICKGOLD, Robert. Sleep-dependent learning and memory consolidation. Neuron, v. 44, n. 1, p. 121-133, 2004.

ZEIDNER, Moshe. Test anxiety: the state of the art. New York: Plenum Press, 1998.

Referências conferidas nas bases e catálogos em 31/10/2026.

PRÓXIMO PASSO

Seu próximo passo

Se este e-book fez sentido, o próximo passo é olhar com calma para o seu jeito de estudar hoje. Para isso, a ALLNEXS criou a **NEXs SELF Estudos · Gestão de Estudos**, uma ferramenta gratuita do NEXs TOOLS que faz um diagnóstico da sua forma de estudar (objetivo, rotina, métodos, foco e revisão) e traz uma calculadora de cronograma.

Para descobrir quanto tempo cabe de verdade na sua semana, use a **NEXs SELF Tempo**. E, se a pressão da prova está pesando, o **Mapa de Bem-estar Emocional** ajuda a olhar para como você está, sem diagnóstico, para cuidar antes de esgotar. As três são gratuitas.

Na área **NEXsPrepara** do portal, reunimos conteúdos e projetos para quem se prepara para concursos, vestibulares e residências. Se você estuda Psicologia, os e-books *Começando na clínica* e *Autoliderança* conversam com esta leitura. Sem pressa: conheça e use no seu ritmo.

NEXs SELF Estudos (gratuito) · NEXs SELF Tempo (gratuito) · Mapa de Bem-estar Emocional · NEXsPrepara

Fazer meu diagnóstico de estudos →

Está no celular? Toque no botão acima. No computador, aponte a câmera para o código.
tools.allnexs.com/estudos/